



## L'ÉVÉNEMENT

# Les objets connectés peuvent-ils nous aider à mieux dormir ?

**HIGH-TECH** Une nouvelle catégorie d'accessoires électroniques promet d'améliorer notre capacité à trouver le sommeil. Avec quelques limites.

**U** **DIDIER SANZ**  
@sanzdidier

ne bonne nuit de sommeil ! Rien de mieux pour récupérer et rester en bonne santé. Encore faut-il pouvoir dormir. Et profondément. Or, 40 % des Français souffrent de troubles ou de manque de sommeil. Stress, contrariété, bruit, alcool, tabac... les causes sont nombreuses. Et quand les nouvelles technologies s'invitent dans le débat, c'est en général pour leur aspect perturbateur : on parle de la lumière bleue émise par les écrans de téléphone et d'ordinateur, ou des craintes liées aux possibles effets des ondes électromagnétiques.

Pourtant, les objets connectés pourraient nous aider à mieux dormir. C'est en tout cas ce que promettent une quantité de produits apparus ces dernières années. D'abord les applis pour smartphone associant conseils et exercices pour mieux se préparer ou enregistrant la nuit les mouvements et les bruits de l'utilisateur. Puis les bracelets connectés et les capteurs à placer sous le matelas qui analysent les différentes phases du sommeil. Sans oublier les lampes de couleurs

Sans oublier les lampes de couleurs et d'intensités variables censées favoriser l'endormissement et le réveil.

« Avec ce genre de produits, nous sommes plus dans le confort que dans le médical, estime Maxime Elbaz, docteur en neurosciences et spécialiste des nouvelles technologies du sommeil. Ces objets suivent la tendance de l'autoévaluation : on mesure le nombre de pas qu'on effectue, les calories dépensées, le rythme cardiaque, les performances sportives et là, on veut en savoir plus sur la qualité de son sommeil. »

## Bandeaux nouvelle génération

Ces derniers temps, les produits les plus emblématiques ne se contentent pas d'enregistrer des données et de générer un beau graphique sur le téléphone associé. Ils entendent agir directement sur les causes des troubles du sommeil pour aider les utilisateurs à trouver un repos réparateur. Sensible aux bruits ? Bose propose des sortes de boules Quies 2.0, les Sleepbuds (269,95 euros) : des écouteurs sans fil intra-auriculaires qui produisent différents sons (vent, vagues, pluie, cascade, cabine d'avion, etc.) de manière à masquer les bruits environnants tout en apaisant l'utilisateur. Selon une en-

quête Inpes-BVA, un quart des Français se plaignent d'être dérangés dans leur sommeil par le son de la télévision, des voisins ou des personnes à proximité.

D'autres objets agissent sur la température corporelle pour stimuler l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil. Comme le bandeau connecté Ebb, qui régule la température du front, ou le cousin Moona (399 euros), qui refroidit d'abord la nuque et la tête pour aider à s'endormir, puis se réchauffe progressivement le matin pour un réveil en douceur. « L'idée est excellente, estime le Dr Nathalie Aisenberg, médecin ORL et spécialiste du sommeil : on sait que la température joue un rôle capital dans la qualité du sommeil, en particulier chez les femmes enceintes et pendant la ménopause. »

Dans le lot, une nouvelle catégorie d'objets émerge, celle des bandeaux équipés d'un système d'électroencéphalogramme intégré qui va mesurer et canaliser les ondes impliquées dans les différentes phases du sommeil. C'est le cas du bandeau First, créé par la start-up française Dreem (499 euros). Placé la nuit sur le crâne, il analyse d'abord pendant une semaine le sommeil de son utilisateur en enregistrant son rythme cardiaque, ses mouvements, sa respiration et son activité cérébrale. Après analyse, l'application mobile conseillera le programme de coaching le mieux adapté. Dans la majorité des cas, l'appli propose des exercices de méditation ou de respiration. Des instructions orales sont diffusées par conduction osseuse, utilisant le crâne comme caisse de résonance. Le bandeau pourra aussi, au besoin, déclencher des stimulations sonores pendant les phases de sommeil profond ou émettre un son à l'heure programmée pour réveiller en douceur son utilisateur.

Philips, qui propose un système équivalent baptisé SmartSleep, prétend « améliorer le sommeil sans

médicament et sans effets secondaires », tandis que la société française UrgoTech s'appête à lancer un bandeau comparable mais qui ne s'utilise que de jour. « Le but est d'entraîner le cerveau à réapprendre à dormir, explique Guirec Le Lous, président de cette filiale du groupe Urgo. On porte le masque 20 minutes dans la journée en se concentrant sur l'application associée et des électrodes mesurent l'activité cérébrale. Au

bout de quelques jours, grâce à cet entraînement, le cerveau va produire naturellement les ondes qui favorisent l'endormissement au coucher. »

Les rares cobayes qui ont testé le système sont enthousiastes. Les médecins, eux, sont plus partagés. « Ce qui est gênant avec ces produits, c'est le décalage entre la communication publique et la réalité scientifique, estime le Pr Pierre Philip, directeur de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux et de l'unité de recherche Sanpsy (sommeil, addiction et neuropsychiatrie) du CNRS. Le niveau de preuve de leur efficacité est insuffisant. Pour moi, ce sont des boîtes magiques. Peut-être sont-elles efficaces, mais aucune étude sérieuse ne vient le confirmer. » Le fait est que les phases d'essai manquent cruellement. Moona a procédé en janvier à une étude clinique sur une trentaine de patients seulement, tandis que Dreem a mis à contribution une vingtaine de volontaires... jeunes et bons dormeurs. « C'est clairement insuffisant, admet Maxime Elbaz. Mais ces produits ont le mérite d'ouvrir le débat auprès de la communauté scientifique et aussi des patients. Le médecin n'est plus le seul à avoir la connaissance, chacun devient acteur de sa santé. »

#### « De multiples solutions »

L'argument est séduisant : plus besoin de se rendre dans des cliniques spécialisées ni de faire des examens médicaux fastidieux, promettent les fabricants : les objets connectés de la santé sont là pour donner au

consommateur inquiet ou curieux les clés de sa santé. Et l'aider à mieux se porter, voire à soigner ses troubles. « Mais pour que ça marche, il faut un accompagnement humain », souligne Maxime Elbaz, rejoint sur cet argument par Nathalie Aisenberg : « Les start-up lancent beaucoup de bonnes idées, et il faut naturellement les valider. Ces solutions ne remplacent pas la consultation et les traitements, mais elles peuvent les compléter et aider les patients de manière positive. »

Surtout, estiment les médecins, il faut garder à l'esprit que la techno n'est pas forcément la seule alternative possible. « Tous ces objets reposent sur une stimulation physique : on utilise du bruit, des vibrations, de la lumière ou des ondes pour aider à dormir, observe Pierre Philip. Mais il est tout à fait possible de retrouver un sommeil de qualité en suivant des thérapies cognitives et comportementales. Il existe des protocoles qui marchent, des exercices et des stratégies de relaxation qui ont prouvé leur efficacité. Et c'est moins contraignant que de dormir tous les soirs avec un bandeau. »

Constat identique pour Nathalie Aisenberg : « Tout ce qui permet de se calmer, d'atténuer l'énerverment, le stress et l'anxiété est favorable au sommeil. Des méthodes comme la sophrologie, l'acupuncture ou l'hypnose peuvent aussi se montrer plus efficaces que les médicaments. Mal dormir n'est pas une fatalité. Il existe de multiples solutions. » ■

Ces produits ont le mérite d'ouvrir le débat auprès de la communauté scientifique

MAXIME ELBAZ,  
DOCTEUR EN  
NEUROSCIENCES

## LES TROUBLES DU SOMMEIL

### ■ L'insomnie

Elle prend plusieurs formes: difficulté d'endormissement, réveil nocturne, sommeil non récupérateur, etc.

### ■ Les troubles du rythme circadien

Perturbations du cycle veille-sommeil liées à un dérèglement de l'horloge biologique.

### ■ Les parasomnies

Ces incidents surviennent pendant le sommeil: cauchemar, somnambulisme, grincement des dents, etc.

### ■ L'apnée du sommeil

Suspension de la respiration plus de 10 secondes qui augmente avec l'âge et la prise de poids.

### ■ L'hypersomnie

Besoin excessif de sommeil et épisodes de somnolence en journée.

### ■ Le syndrome des jambes sans repos

Mouvements involontaires et répétés des membres à l'endormissement ou au cours du sommeil.

**40%**  
des Français  
se plaignent  
de troubles  
ou de manque  
de sommeil

**13%**  
des 25-45 ans  
prennent des produits  
pour dormir,  
dont 30% sont  
des somnifères

**20%**  
des Français  
souffrent d'insomnie  
chronique, le trouble  
du sommeil le plus  
fréquent

**Un  
quart**  
des Français  
citent le bruit comme  
élément perturbateur  
du sommeil

UrgoTech s'apprête à lancer un casque qui, grâce à 20 minutes d'entraînement de votre cerveau durant la journée, permet de mieux dormir.

GEORGES VERKHOVSKOY

